

**ПРОФИЛАКТИК**

**А**

**И**

**ЗОЖ**

Диспансерное отделение №3

**Здоровый Образ  
Жизни –  
лучшая  
профилактика  
всех болезней**



**Пока соберёшься вести  
здоровый образ жизни —  
уже ни образа, ни жизни.**

**Несколько  
советов для  
ведения  
здорового  
образа жизни**







**ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ  
ДАРИТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ,  
ПРИЧЕМ ВСЕ РАВНО КОГО ТЫ ОБЛИВАЕШЬ.**

ADME







**ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ КАЧАТЬ ПРЕСС  
ОЧЕНЬ ПРОСТО:  
НУЖНО ТОЛЬКО ЛЕЧЬ НА ДИВАН  
И ПОСТАВИТЬ ВАЗУ С КОНФЕТАМИ  
РЯДОМ С ПАЛЬЦАМИ НОГ.**







**Веду здоровый образ  
жизни: пью из чистых  
бокалов, курю  
на свежем воздухе**







**Движение - Жизнь!!**







**НАЧАЛА ХОДИТЬ НА ФИТНЕС.  
УЖЕ СКИНУЛА 8 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.**

ADME



Главная победа  
это победа над собой!





**ВСЕГО ЛИШЬ 26 ЛИТРОВ ПИВА  
ДОСТАТОЧНО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПОКРЫТИЯ  
ДНЕВНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В КАЛЬЦИИ.  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ТАК ПРОСТО.**

ADME

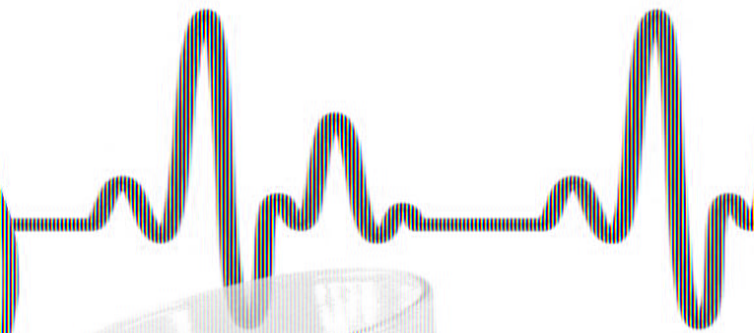
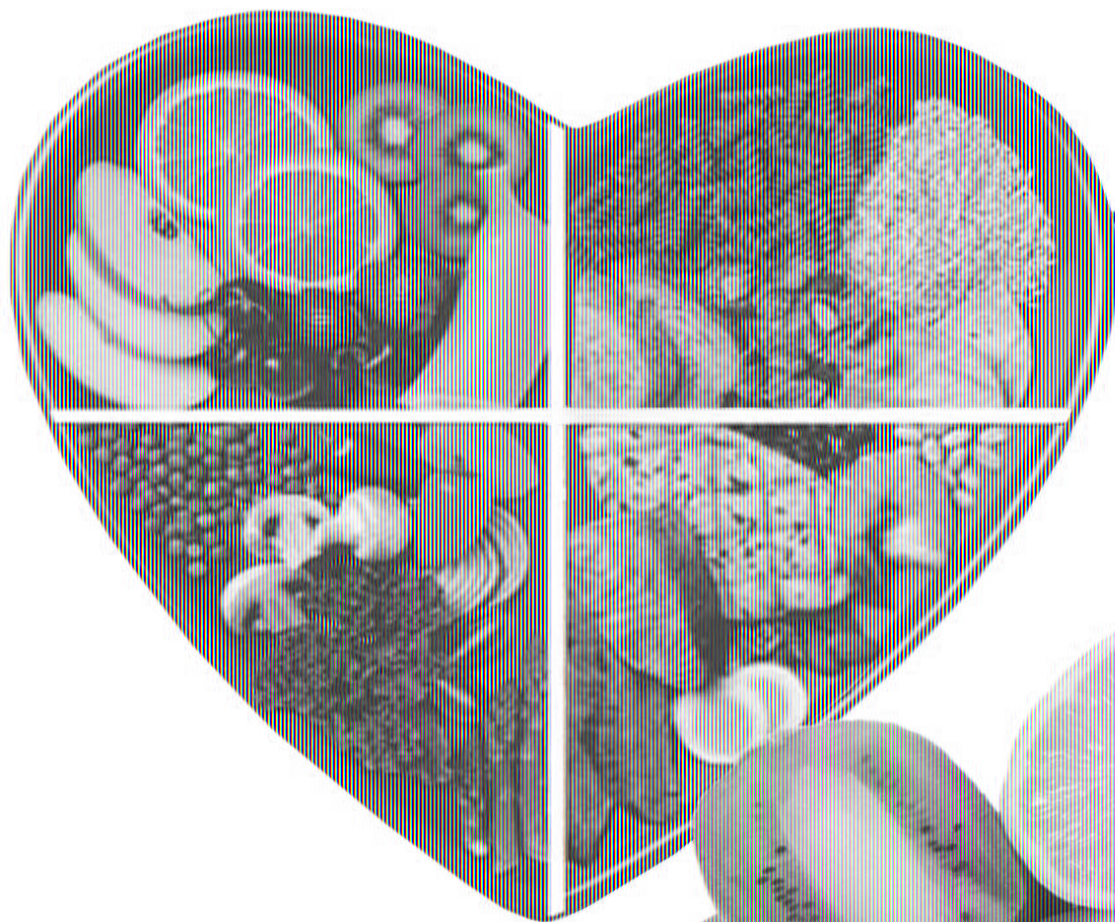








**СИЖУ НА ДИЕТЕ, СБРОСИЛА 2 КГ —  
ГОЛОВА ПЕРЕСТАЛА СООБРАЖАТЬ...  
ВИДИМО, ЭТО БЫЛ МОЗГ.**





- Я поклонник здорового  
питания.

- Ты жрешь все подряд.

- Разве это не здорово?





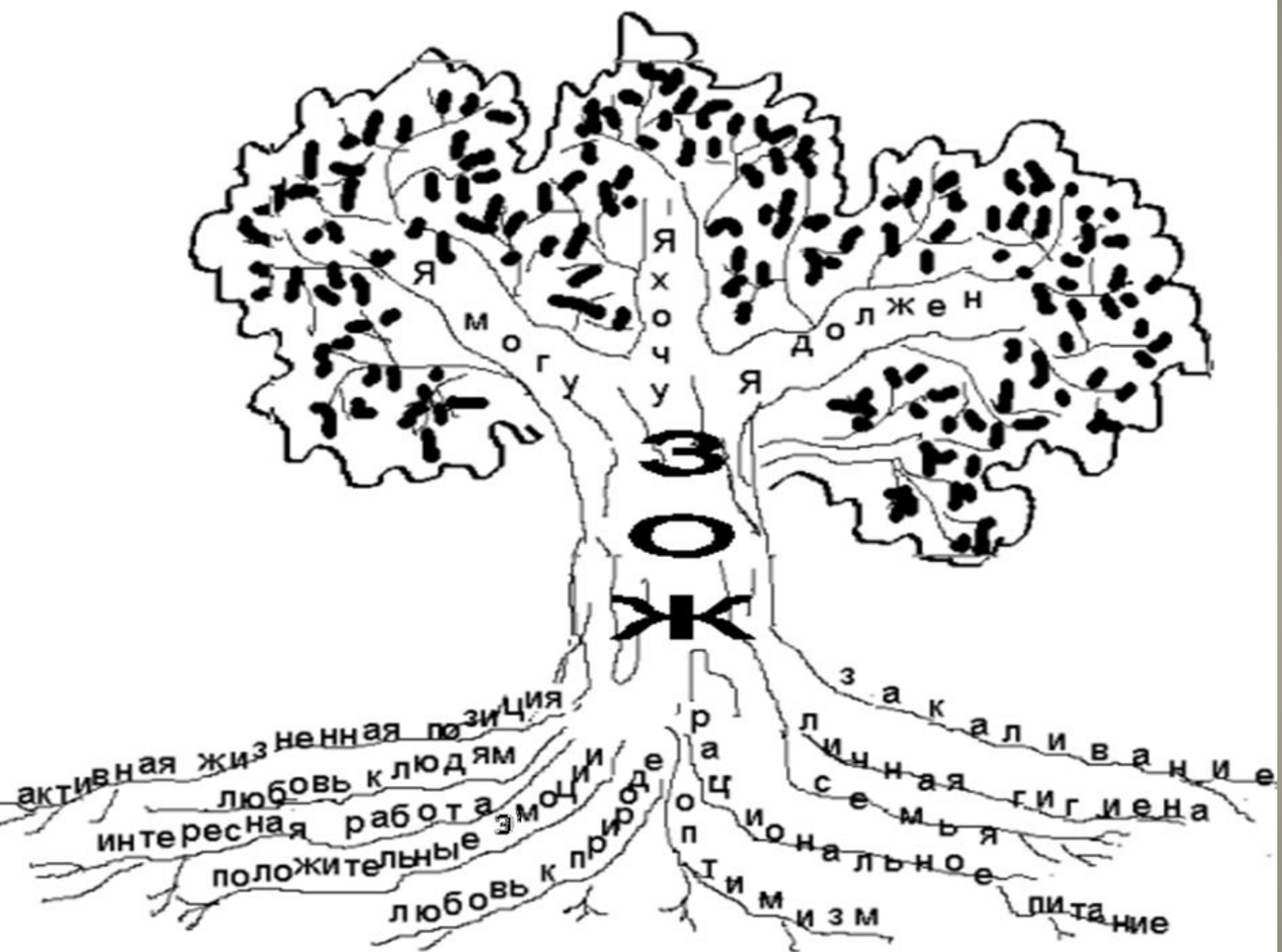
**Жизнь прекрасна и  
удивительна...**

**Главное  
правильно  
подобрать**

**антидепрессанты**

**А ТЕПЕРЬ  
СЕРЬЕЗНО...**





**Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживе**

**Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядк  
ы не ешьте мясо в тесте  
Будет талия на месте.**

**олго, долго, долго спал -  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хандре не поддавайтесь**

**Спорт и фрукты я люблю  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю  
И болезней я не знаю.**







**ого на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.**

**Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу**

**Я купаюсь, обливаюсь  
сно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед -  
Укрепил иммунитет.**



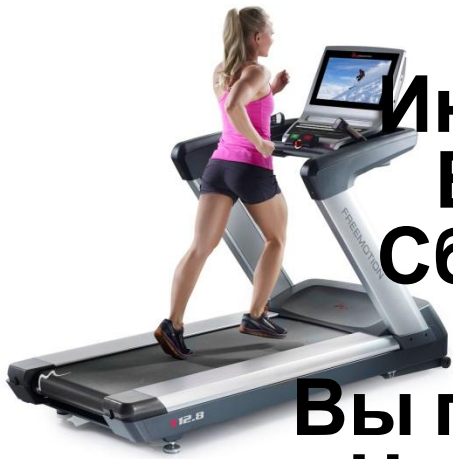
**Ешьте яблоки и груши,  
ваша кожа будет лучше.**

**Ешьте вы еще лимон,  
Усвоить кальций поможет он.**



**Я активно отдыхаю  
И здоровье укрепляю  
Ни на что не сетую  
Что и я вам советую**





**Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой развиваю.  
Встану я и на "дорожку":  
Сброшу вес еще немножко**



**Вы питайтесь пять раз в сутки,  
Не будет тяжести в желудке,  
Пейте с медом молоко  
И заснете вы легко.**



**Дышать - не значит спать  
Езжай на дачу покопаться  
Когда вернешься ты домой  
Прими душ и песню спой**



**От того я так хорош,  
Что люблю семь правил ЗОЖ.**

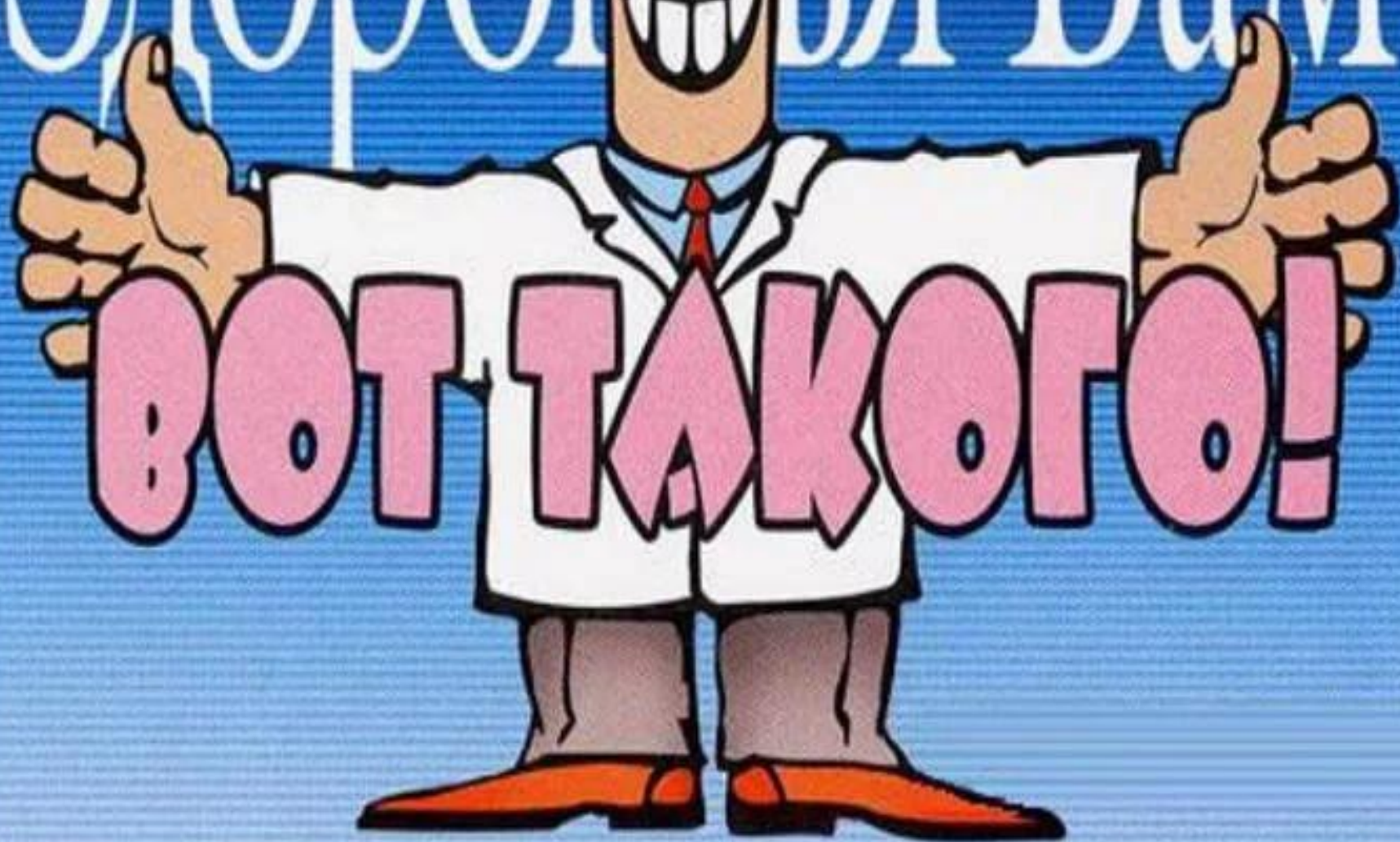


**"Хочешь быть  
здоровым -  
будь им!"**





Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!